## ニュースレター 度WS LETTER 第2回主催事

佐倉市民体育館



## 第91号

発行 2019.9.6

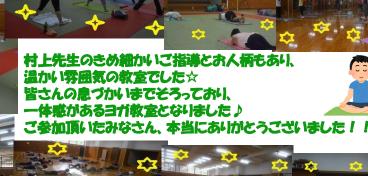
## ヨがでスッキ

ご参加頂いた皆様のスッキリされた表情が印象的でした!!

☆8月1日·8日·15日·22日·29日 ☆11時15分~12時25分

☆講師⇒村上忠さん

(全米YOGAアライアンス200h修了)





秋バテとは…

冷房が効いた部屋で長時間居たこと等により

体が冷える事が原因でおこる疲れの事です。

- 原因 ①気温の劇的な変化→日中と夜間の気温差
  - ②長雨と台風→気圧が乱れやすくなる
  - ③夏の生活習慣が抜けきらない→薄着での外出、冷たい食べ物の摂取etc





## 対策

- ①食事→温かい物を食べて胃腸の働きを整えましょう!
- ②冷房→温度調整出来る服装を準備しましょう!下半身の保湿が大切!
- ③入浴→体を温める為に、37~39℃のお湯での半身浴がおすすめ!
- 4運動→適度に汗をかくこと! 涼しい時間のウォーキングがおすすめ!

指定管理者㈱オーエンス

佐倉市民体育館 tel.486-1041